|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Овсяно-блин (овсянка, яйцо, вода) * кокосовое масло * помидор * сыр сулугуни * зеленый чай | * 150 г * 5 г 100 г * 30 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груша * киви | 1 шт 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * филе индейки * спагетти цельнозерновые * кабачок | 100 г 45 г 200 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 2% * грецкие орехи | 100 г 15 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * филе индейки * гречка * помидоры * огурцы * оливковое масло | 100 г 40 г 130 г 120 г 1 ч.л. |
| **ВОДА:** 1,9 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде